



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KÖFTE

500 g ispanak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
3 yemek kaşığı mısır unu
1 haşlanmış patates
Yarım su bardağı haşlanmış bezelye
Yarım su bardağı haşlanmış havuç
4 yemek kaşığı galeta unu
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Tuz
Karabiber
Pane için:
Un
2 yumurta
Kızartmak için:
Ayçiçek yağı
Servis için:
Süzme yoğurt
İnce kıyılmış dereotu

Yıkayıp süzdüğünüz ispanağı ince doğrayın ve zeytinyağında soteleyin. Ispanaklar suyunu çektikten sonra mısır ununu ekleyin. 2-3 dakika karıştırarak pişirip ocaktan alın. Haşlanmış patates, bezelye ve havucu bir kaseye alın. Bir ezici yardımı ile püre kıvamına gelinceye kadar ezin. Galeta unu, rendelenmiş kaşar peyniri, tuz ve karabiberi geniş bir kaba alarak karıştırın. Üzerine ispanağı ilave edip yoğurun. Ispanaklı harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak köfte şekli verin. Ayçiçek yağın kızartma tavasına alarak ısıtın. Köfteleri önce una, ardından yumurtaya, daha sonra tekrar una bulayıp kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağın çekirin. Süzme yoğurda ince kıyılmış dereotunu ekleyip köftelerinizin yanında servis yapın.

